

# **TRABAJO PRÁCTICO:**

## **TESIS**

**UNIVERSIDAD:** El Salvador.

**CARRERA:** Lic. Actividad Física y Deportiva.

**MATERIA:** Metodología de la Investigación.

**PROFESORES:** Mariano Bonoli y Andrés Fraga.

**ALUMNA:** Mercedes, Van Thienen.

**AÑO:** 4°.

**FECHA DE ENTREGA:** 23 de Noviembre del 2011.

## ÍNDICE

Introducción.....	6
Marco teórico.....	7
Historia de Actividad Física.....	10
Descripción de Actividad Física.....	10
Beneficios y prevención que brinda la actividad física.....	13
Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.....	14
Cáncer de pulmón.....	18
Cáncer de boca.....	19
Metástasis.....	20
EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).....	23
Insuficiencia cardíaca y el tabaco.....	27
El tabaco y enfermedad respiratorio no tumoral.....	28
Historia del tabaco y su descripción.....	32
El tabaco.....	35
Beneficios al dejar de fumar.....	35
El tabaco y los fumadores pasivos.....	38
Humo de segunda mano.....	40
Consumo de tabaco en Argentina.....	41
El tabaco y la Ley Antitabaco.....	47
La Actividad física y su relación con el tabaco.....	50
Desarrollo	
Justificación de distintos autores.....	50
Tablas.....	61

Hipótesis.....	61
Variables.....	61
Indicadores.....	62
Clasificación de la investigación.....	62
Resultados y discusión.....	64
Bibliografía y apéndices.....	79



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

# **1. INTRODUCCION.**

**1.1-Área:** Salud y actividad física.

**1.2-Tema:** Las 9 claves que benefician en la actividad física.

**1.3-Título:** “Una droga legal...Y letal, abandónala con actividad física.

## **1.4-Problema.**

**1.1.1- Antecedentes:** “...Ya sea por la falta de información o porque algunos somos simplemente perezosos, la mayoría de nosotros no hacemos suficiente actividad física. Un estudio que acaba de realizarse en el Reino Unido reveló que apenas un tercio de los adultos cumplen con las metas recomendadas de actividad física.

Aunque todos sabemos que ejercitarse es bueno, solo recientemente se estableció cuán importante es para la salud. A comienzos del siglo XX, los ataques al corazón comenzaron a aumentar sin pausa, especialmente en Occidente, y se consideró una nueva y siniestra epidemia.

Hoy, se piensa que hay varias explicaciones para eso: desde la disminución de las enfermedades infecciosas, lo que permitiría que los infartos lleven la delantera, hasta los cambios en la sociedad que hacen que el estilo de vida sea menos saludable.

Una visión clave de la importancia del estilo de vida proviene de un estudio en 1953 sobre los chóferes de transporte público de la ciudad de Londres. En ese entonces, además de los conductores, los “colectivos” tenían boleteros. La mayoría de los vehículos tenían dos pisos, por lo que ellos pasaban gran parte del día subiendo y bajando las escaleras.

El estudio demostró que los vendedores de boletos sufrían la mitad de los infartos que sus colegas, los chóferes.

A partir de entonces, cientos de estudios confirmaron los beneficios del ejercicio para los sistemas orgánicos, incluido el cardiovascular. Las enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física incluyen el accidente cerebrovascular, el cáncer, la diabetes, los trastornos hepáticos y renales, la osteoporosis y hasta algunos mentales, como la demencia y depresión...” Diario La Nación.

**1.1.2- Enunciado:** ¿Cuán beneficiosa es la actividad física para evitar el tabaquismo?

**1.1.3-Justificación:** La directora del Centro John Hancock para la Actividad Física y la Nutrición, de la Universidad Tufts, en Boston, y autora principal de las nuevas recomendaciones: Miriam E. Nelson dijo, “...Pero la evidencia demuestra que con cada década de edad, el ejercicio se vuelve más importante para la calidad de vida y la independencia...”

Por ende, la clave se encuentra en empezar, despacio y aumentar de a poco la intensidad de los ejercicios, los cuales pueden realizarse con o sin ayuda de un profesional.

**1.1.4-Preguntas de investigación:**

¿Existe relación entre actividad física y tabaquismo?

¿Qué efectos produce el tabaquismo sobre la capacidad de realizar actividades físicas?

¿El realizar actividades físicas, ayuda a prevenir enfermedades?

**1.5-Objetivo:** Determinar cuán consciente son las personas acerca de los efectos del tabaco y cuán satisfactorio es hacer actividad física.

**6-Material y método:** Encuestas (ésta se encontrará luego de la bibliografía, dentro de un apéndice).

**1.7-Población y muestra:** Personas fumadoras y no fumadoras de La Ciudad de Luján entre 20- más de 40 años de edad. Muestra por estratificación (20-29 años/30-40/49-60 en adelante años). A 25-35 personas dentro de la población.

**1.8-Tiempo y espacio:** Año 2010-2011 en Luján, Provincia de Buenos Aires.

**1.9-Tipo de investigación:**

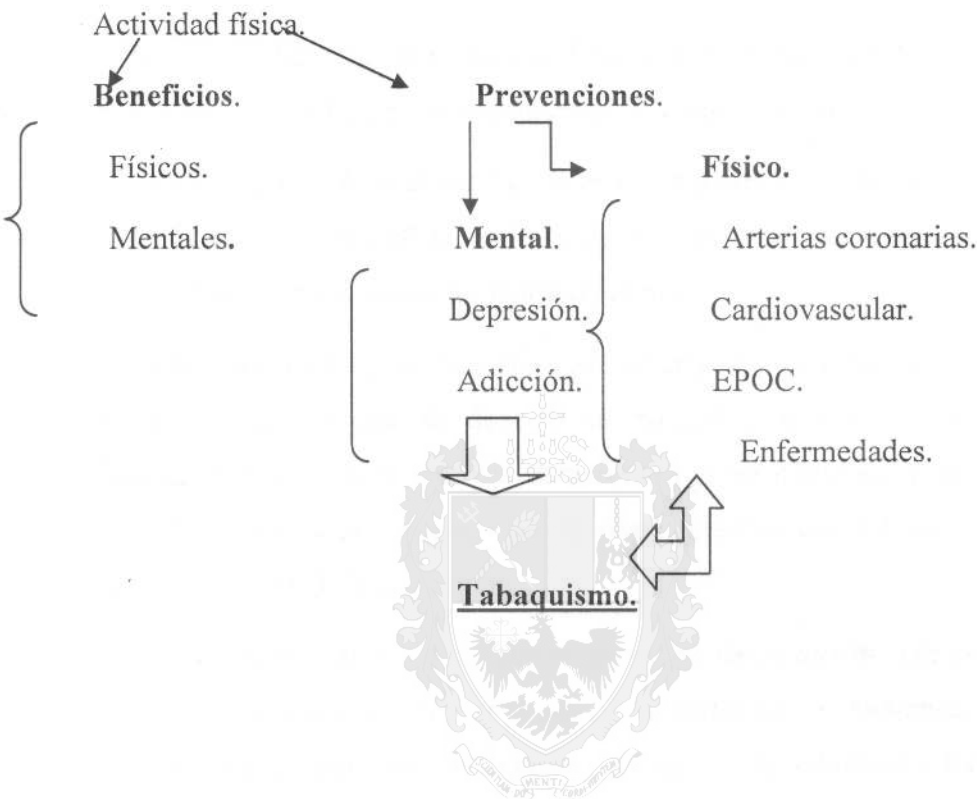
Descriptiva.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1-Mapa conceptual



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

## 2.1 Historia

Desde la Prehistoria, el hombre ha tenido la necesidad del movimiento, y su afán de mantenerse en forma. Por lo tanto, ha empleado el ejercicio físico para poder lograrlo.

A través del tiempo, ésta necesidad física fue evolucionando de tal modo que pasa a hacer una índole mundial e institucional.

Claro está, que la *Educación Física* es un requerimiento del hombre, que desde luego, *es indispensable para el bien estar propio, el buen estado físico y para lograr la plenitud humana.*

La Educación Física y el deporte se asemejan por ser educativos, pero se diferencian en que el deporte es estricto y complejo que la Educación Física, saliendo esta favorecida por su integración de los seres humanos en la búsqueda de objetivos comunes con los demás y con plena libertad de actuación.

Es indiscutible el *buen efecto que la actividad física que brinda en el desarrollo neuromotor, perceptivo-motor y motor de los humanos, ya sea en juegos como en actividades lúdicas; de la educación física como ciencia o del deporte como integración a la sociedad.*

En los años 400 AC, el ejercicio físico ha adquirido relevancia en Grecia como en ninguna otra cultura de la antigüedad. Además tuvo un papel destacado en la educación y en la vida social.

Antiguamente la educación física ha consistido en realizar ejercicio físico para aumentar la agilidad, la flexibilidad y la resistencia.

Los griegos, consideraban al cuerpo humano como un templo, el cual encerraba el cuerpo y alma, mientras que la gimnasia para ellos era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del organismo.

Los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, era la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia.